

Côté pratique:

Pour Qui: Pour tous ceux, adultes, adolescents ou enfants qui souhaitent cultiver leur concentration et leur mémoire.

Petits groupes de 5 maximum.

Durée: 8 séances de 2h

Dates 2017: du 13/03 au 22/05
les lundis soit de 15h à 17h
soit de 19h à 21H
(pas de séances les 17/04, 1er et 8/05)

Tarif: 250€ pour 8 séances de 2h.

Lieu: Paris 20ème; métro Marais-Châteauneuf ou Porte de Vincennes.

Il n'est pas forcément nécessaire d'avoir suivi le cycle 1 pour s'inscrire au cycle 2

Renseignements:

Marina Lesur
Praticienne en psychothérapie,
méthode Vittoz, art thérapie
06 11 29 04 64

<http://marinalesur-psy.fr>

<http://www.Vittoz-fovea.fr>

FOrmation VITTOZ à L'Expérience Attentive



FOVEA

L'homme n'est 'son maître'
qu'à la condition de savoir
sentir ce qu'il fait,
d'être tout à ce qu'il fait
et d'être libre
dans ce qu'il fait ».

vittoz IRDC

Insitut de Recherche et
de Développement du
Contrôle Cérébral
39, rue Lantiez - 75017 PARIS
www.vittoz-irdc.net

L'Association Vittoz IRDC est membre de la FF2P
(Fédération Française de Psychothérapie et
Psychanalyse)

Améliorer sa
CONCENTRATION
et sa
MEMOIRE

FOrmation VITTOZ à L'Expérience Attentive

FOVEA Cycle 2

Vivre ici et maintenant,
dans la conscience
de l'instant présent,
en pratiquant
le VITTOZ

Quel que soit notre âge,
nous constatons parfois
que :

Nous ne sommes pas **présents** à ce que
nous faisons, nous « **Vagabondons** »
mentalement, ce qui entraîne:

des oublis,

une perte de la capacité à se concentrer,

une diminution de la mémoire,

des troubles de l'attention, avec leur

cortège d'ennuis plus ou moins graves,

S'ensuit une confiance en soi amoindrie,
ce qui est source d'inquiétude, de
stress, pouvant évoluer vers de l'anxiété
ou de la dépression.

Cependant nous pouvons,
quel que soit notre âge:

**Apprendre à être Présent, entraîner
notre capacité de concentration,
développer et entretenir la mémoire,
vivre confiant dans la faculté que nous
avons de nous souvenir, développer notre
écoute et gérer paisiblement notre
quotidien.**

C'est le but de la
**FORMATION VITTOZ à
l'Expérience Attentive
(FOVEA cycle 2)**

Objectif: apprendre **l'APPROCHE
PYSCHOCORPORELE VITTOZ**, Basée sur
des **EXPÉRIENCES SENSORIELLES**,
permettant de **tonifier la
CONCENTRATION et la MEMOIRE**
par la focalisation sur le réel,
à travers les **5 SENS**
et les perceptions corporelles.

*Ce programme permet de poser les bases d'un art
de vivre simple, sain et fondamentalement utile
pour la vie quotidienne.*

Qui était Roger Vittoz?

Le docteur Roger Vittoz, médecin
suisse du siècle dernier, est l'un
des premiers psychosomaticiens.
C'est un précurseur.

Il a élaboré, pour soigner ses
patients, une méthode qui donne à
chacun le moyen d'**améliorer son
équilibre physique et psychique.**

Les effets bénéfiques de ces
pratiques sont maintenant
confirmés par les neurosciences.

Ces exercices, d'une grande
efficacité, rétablissent petit à
petit :

La concentration et la mémorisation,

Une juste réceptivité à son corps, à
ses sensations,

La confiance en soi, la capacité de
vouloir.